

Plan modelo de actividad aeróbica para principiantes

El presente es un plan modelo que cubre 12 semanas a fin de ayudarlo a alcanzar una meta de 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana.

- Los mejores tipos de actividades para este plan son los que usan los grupos de músculos grandes (brazos, tronco, piernas), como caminar, bailar, ciclismo, natación o trotar.
- Recuerde que debe comenzar cada sesión con un precalentamiento breve (5 a 10 minutos) y terminar gradualmente (5 a 10 minutos).
- Califique la intensidad de la actividad con la escala de Borg a continuación. Utilice esta escala para determinar la intensidad de sus ejercicios. Las actividades aeróbicas, como caminar y andar en bicicleta, deben hacerse en el nivel 13 (de alguna manera intensa). Las actividades para aumentar la fortaleza, como levantar pesas y las flexiones deben hacerse en los niveles 15 a 17 (de intenso a muy intenso). Gradualmente puede hacer actividades más intensas a medida que mejora su estado físico. Las actividades que solían ser difíciles se tornarán más fáciles con el tiempo y se califican con un puntaje menor en comparación con el comienzo. Por ejemplo, caminar lentamente en terreno llano puede ser un nivel 13 de esfuerzo al comienzo. A medida que mejora su estado físico, tal vez necesite caminar a paso rápido en una leve colina para llegar al mismo nivel 13 de esfuerzo.

Escala de calificación de la categoría de Borg			
Menor esfuerzo			
6			
7	muy, muy leve		
8			
9	muy leve		
10			
11	bastante leve	*****	*****
12		Zona de entrenamiento aeróbico	
13	algo intenso	*****	*****
14			
15	intenso	*****	*****
16		Zona de entrenamiento de fuerza	
17	muy intenso	*****	*****
18			
19	muy, muy intenso		
20			
Esfuerzo máximo			

Puede adaptar los días de la semana en este plan según sus horarios.



Plan modelo de actividad aeróbica para principiantes

Semanas 1 a 3 – Inicio

	Día	Esfuerzo e intensidad	Duración total
Semana 1	Domingo	Descanso	
	Lunes	Nivel 11 a 13 de Borg	10 a 15 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	Nivel 11 a 13 de Borg	10 a 15 minutos
	Jueves	Descanso	
	Viernes	Nivel 11 a 13 de Borg	10 a 15 minutos
	Sábado	Descanso	
Semana 2	Domingo	Descanso	
	Lunes	Nivel 11 a 13 de Borg	10 a 15 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	Nivel 11 a 13 de Borg	10 a 15 minutos
	Jueves	Descanso	
	Viernes	Nivel 11 a 13 de Borg	10 a 15 minutos
	Sábado	Descanso	
Semana 3	Domingo	Descanso	
	Lunes	Nivel 11 a 13 de Borg	10 a 15 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	Nivel 11 a 13 de Borg	10 a 15 minutos
	Jueves	Descanso	
	Viernes	Nivel 11 a 13 de Borg	10 a 15 minutos
	Sábado	Descanso	



Plan modelo de actividad aeróbica para principiantes

Semanas 4 a 7 – Aumento de la duración y la frecuencia

	Día	Esfuerzo e intensidad	Duración total
Semana 4 y Semana 5	Domingo	Descanso	
	Lunes	Nivel 11 a 13 de Borg	20 a 30 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	7 a 10 minutos en el nivel 11 a 13 de Borg 7 a 10 minutos en el nivel 13 a 16 de Borg 7 a 10 minutos en el nivel 11 a 13 de Borg	20 a 30 minutos
	Jueves	Descanso	
	Viernes	Nivel 11 a 13 de Borg	20 a 30 minutos
	Sábado	Descanso	
Semana 6	Domingo	Nivel 14 a 15 de Borg	20 a 30 minutos
	Lunes	Nivel 11 a 13 de Borg	20 a 30 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	7 a 10 minutos en el nivel 11 a 13 de Borg 7 a 10 minutos en el nivel 13 a 16 de Borg 7 a 10 minutos en el nivel 11 a 13 de Borg	20 a 30 minutos
	Jueves	Descanso	
	Viernes	Nivel 11 a 13 de Borg	20 a 30 minutos
	Sábado	Descanso	
Semana 7	Domingo	Descanso	
	Lunes	Nivel 11 a 13 de Borg	20 a 30 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	7 a 10 minutos en el nivel 11 a 13 de Borg 7 a 10 minutos en el nivel 13 a 16 de Borg 7 a 10 minutos en el nivel 11 a 13 de Borg	20 a 30 minutos
	Jueves	Descanso	
	Viernes	Nivel de Borg 11 a 13	20 a 30 minutos
	Sábado	Descanso	



Plan modelo de actividad aeróbica para principiantes

Semanas 8 a 12 – Aumento de la duración

	Día	Esfuerzo e intensidad	Duración total
Semana 8 y Semana 9	Domingo	Descanso	
	Lunes	Nivel 11 a 13 de Borg	30 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	7 a 10 minutos en el nivel 11 a 13 de Borg 7 a 10 minutos en el nivel 13 a 16 de Borg 7 a 10 minutos en el nivel 11 a 13 de Borg	30 minutos
	Jueves	Descanso	
	Viernes	Nivel 11 a 13 de Borg	30 minutos
	Sábado	7 a 10 minutos en el nivel 11 a 13 de Borg 7 a 10 minutos en el nivel 13 a 16 de Borg 7 a 10 minutos en el nivel 11 a 13 de Borg	30 minutos
	Semana 10	Domingo	Descanso
Lunes		Nivel 10 de Borg	30 minutos
Martes		Descanso	
Miércoles		Nivel 14 de Borg	30 minutos
Jueves		Descanso	
Viernes		Nivel 10 de Borg	30 minutos
Sábado		Nivel 14 de Borg	30 minutos
Semana 11	Domingo	Descanso	
	Lunes	Nivel de Borg 11 a 13	30 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	7 a 10 minutos en el nivel 11 a 13 de Borg 7 a 10 minutos en el nivel 13 a 16 de Borg 7 a 10 minutos en el nivel 11 a 13 de Borg	30 minutos
	Jueves	Descanso	
	Viernes	Nivel 11 a 13 de Borg	30 minutos



Plan modelo de actividad aeróbica para principiantes

	Sábado	7 a 10 minutos en el nivel 11 a 13 de Borg 7 a 10 minutos en el nivel 13 a 16 de Borg 7 a 10 minutos en el nivel 11 a 13 de Borg	30 minutos
Semana 12	Domingo	Descanso	
	Lunes	Nivel 11 a 13 de Borg	30 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	7 a 10 minutos en el nivel 11 a 13 de Borg 7 a 10 minutos en el nivel 13 a 16 de Borg 7 a 10 minutos en el nivel 11 a 13 de Borg	30 minutos
	Jueves	Descanso	
	Viernes	Nivel 11 a 13 de Borg	30 minutos
	Sábado	Descanso	



Plan modelo de actividad aeróbica para principiantes

Semana 13 en adelante - Mantenimiento

- 30 minutos de actividades aeróbicas
- 5 a 6 veces por semana
- Al nivel 13 de intensidad de Borg

Para obtener ayuda adicional en el control del peso, considere aumentar la duración, la frecuencia o la intensidad de la actividad.



Este plan modelo es una adaptación de: *How to Write an Exercise Prescription* de MAJ Robert L. Gauer, MD y LTC Francis O'Connor, MD, FACSM, Departamento de Medicina de Familia, Uniformed Services, Universidad de Ciencias de Salud.

